

**Prendre en compte ma
communication non verbale**

Equi-coaching

Resurgo
L'ECOLE

Posture non-verbale

Niveaux d'écoute

Communication non-violente

Résurgo
L'ÉCOLE

Compétences travaillées aujourd'hui

- Verbal / Non verbal
- Ecoute active, les niveaux d'écoute
- Assertivité
- Laisser faire / déléguer
- Lâcher prise
- Méthodes et gestion de conflits
- Communication, types et approches théoriques

Ordre du jour

- Point sur nos plans d'action...
- Introduction sur **le fonctionnement du cheval**
- **Exercices** avec les chevaux-debriefings

DEJEUNER

- Ma communication non verbale
- Gestion de conflits - CNV
- Plan d'action personnel et auto-évaluation des acquis



Pour commencer

Mon état émotionnel présent ?

- Etat émotionnel présent ?
- Mon motif de joie (à court ou moyen terme) ?!

Mon plan d'action

Ce que j'ai envie de partager...!

Mon idée de projet managérial...

Rĕsurgo
L'ECOLE

Le cheval et la confiance partagée...

Résurgo
L'ÉCOLE



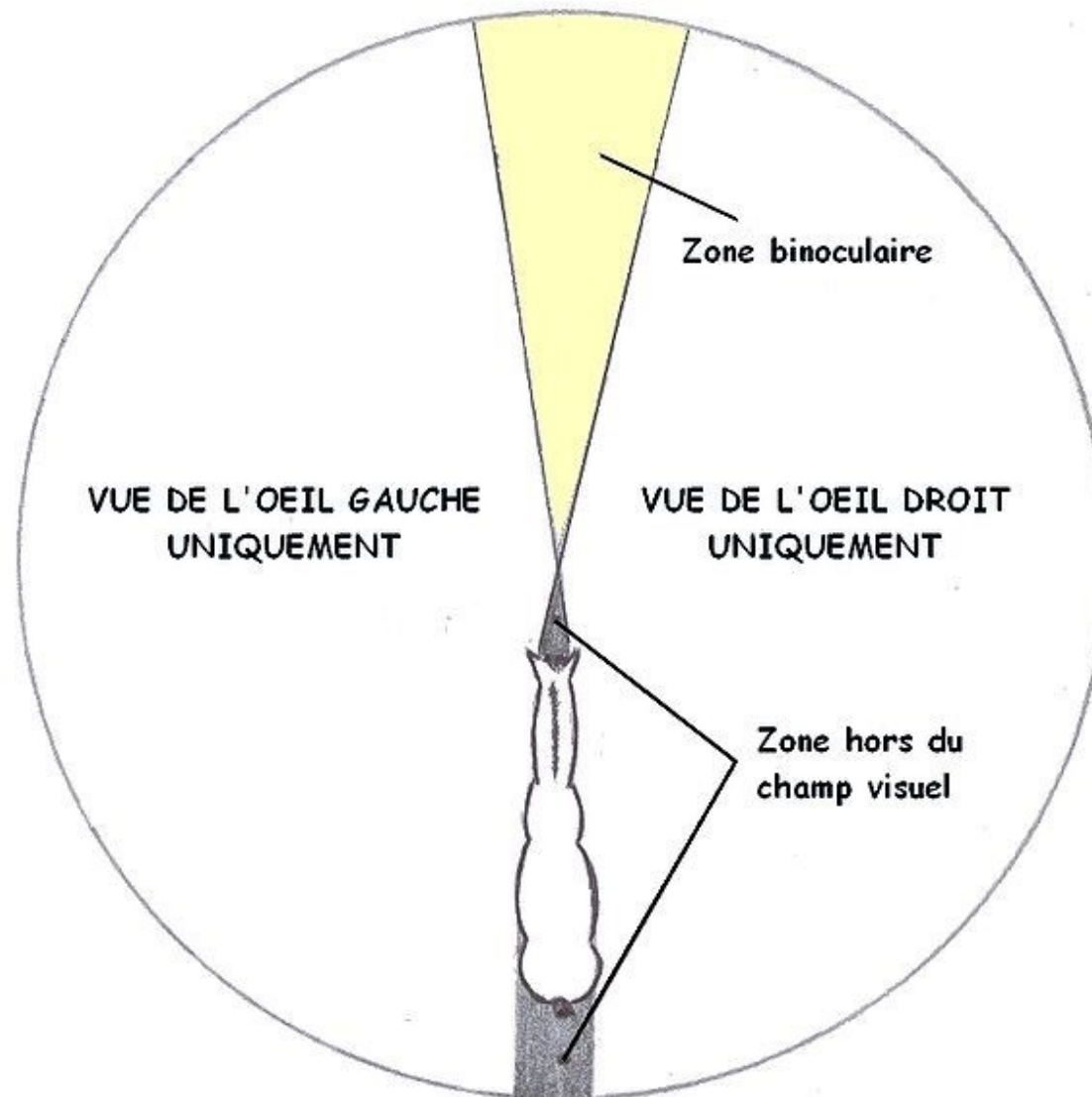
Pourquoi le cheval...?

- Le cheval est un **partenaire** immédiatement disponible pour nous apprendre quelque chose de nous-mêmes
- Il nous permet d'oser et d'**expérimenter** une approche différente des relations entre individus



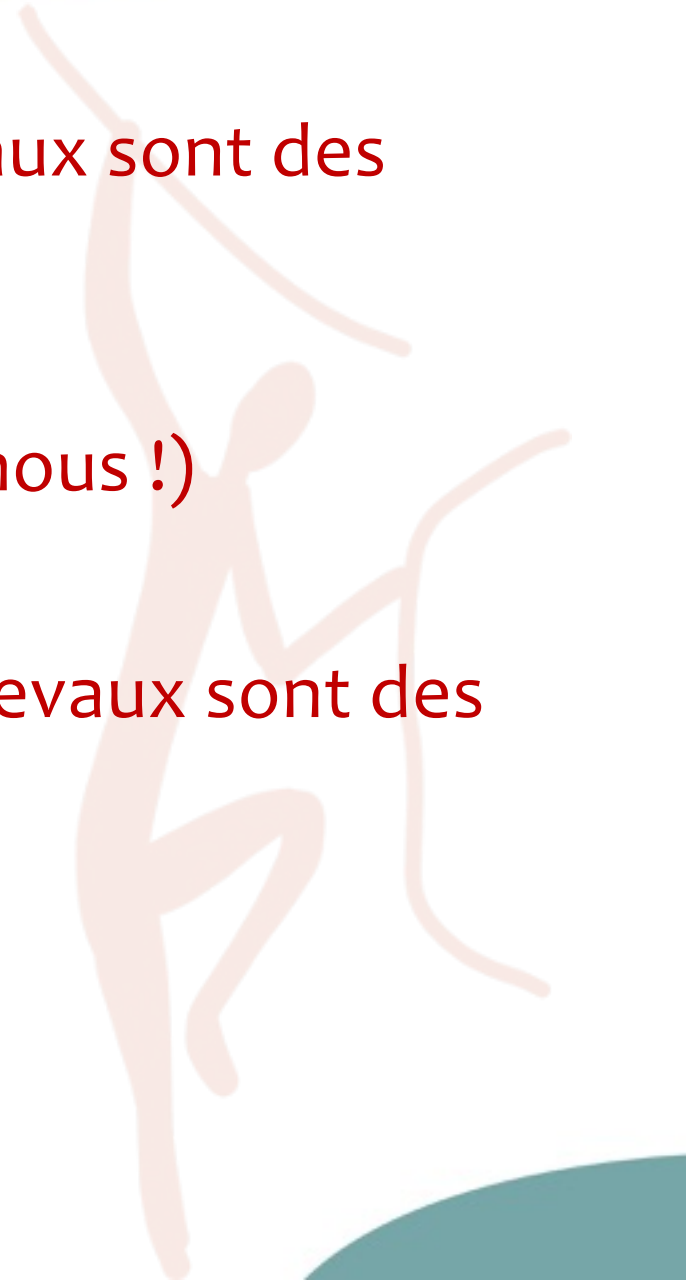


Proie ou prédateur... ?

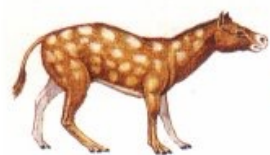


Le monde du cheval...

- Point de vue du cheval : les chevaux sont des **experts** de la survie
- Et c'est un **mammifère** (comme nous !)
- Dans la chaîne alimentaire, les chevaux sont des **proies**



Chronologie



CRÂNE

Petites dents parfaites pour paître.

PIED À QUATRE DOIGTS

Permet les déplacements en terrain marécageux.

EOHIPPIUS

Ce petit animal, pas plus gros qu'un lièvre, est l'ancêtre du cheval moderne. Il s'éteignit il y a environ 40 millions d'années.



CRÂNE

Mâchoire étroite, tête plus longue.

PIED À TROIS DOIGTS

Trois doigts seulement pour courir sur sol dur.

MESOHIPPUS

Les forêts se clairsemant et les sols devenant plus secs et plus durs, *Mesohippus*, pouvait parcourir de longues distances.



CRÂNE

Développement des incisives.

PIED À TROIS DOIGTS

Doigts latéraux encore proéminents.

MIOHIPPIUS

Forme plus évoluée de *Mesohippus* qui vivait il y a environ 30 millions d'années. Ses allures étaient semblables à celles du cheval actuel.



CRÂNE

Mâchoire lourde, et molaires permettant la mastication.

PIED À TROIS DOIGTS

Seul le doigt central prend appui sur le sol.

MERYCHIPPUS

Merychippus avait un long cou. Il vivait dans les plaines de l'actuel Nebraska, au centre des États-Unis, il y a près de 10 millions d'années.



CRÂNE

Dents complètement développées pour paître.

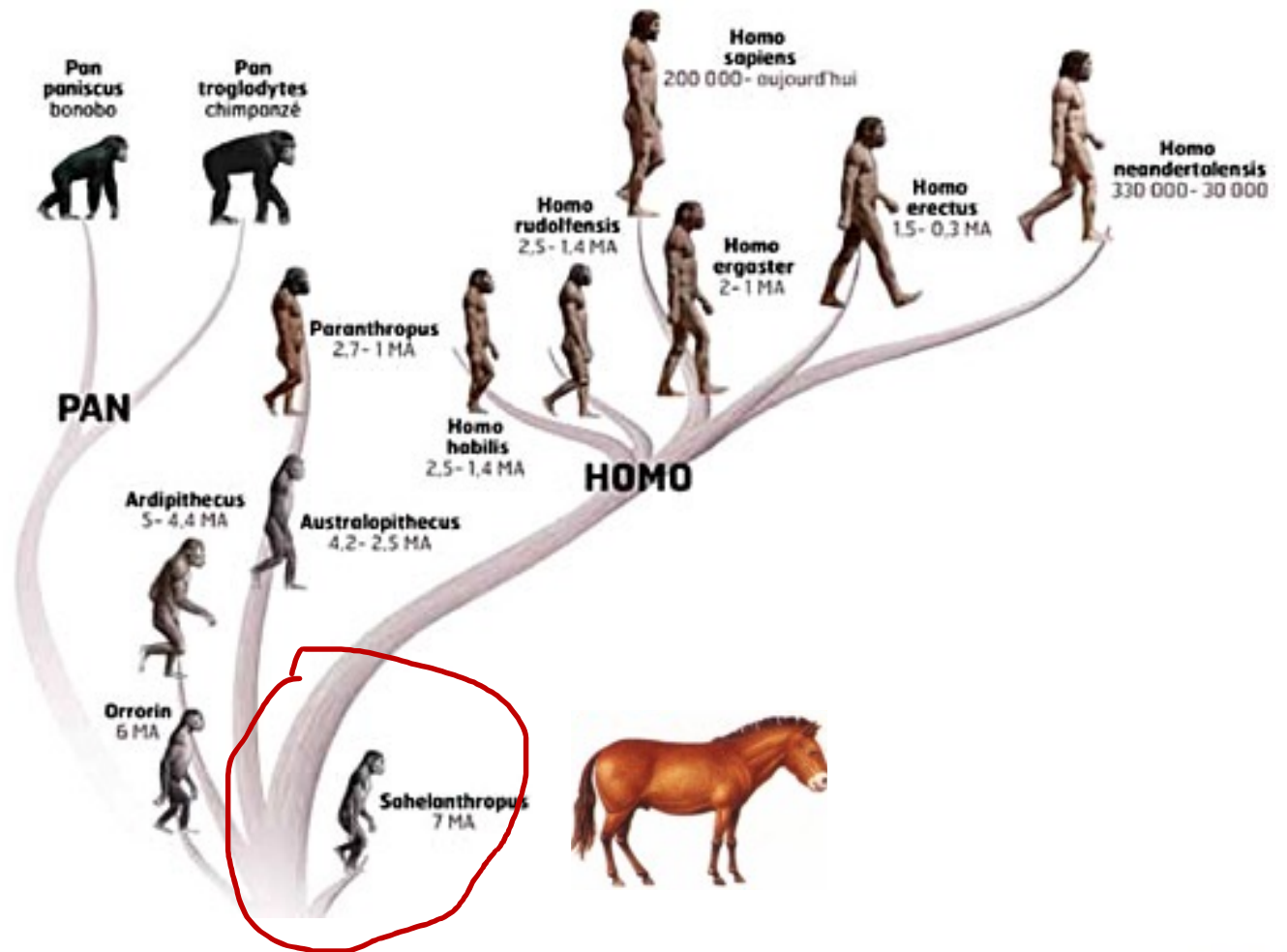
PIED À UN DOIGT

Premier sabot unique des races actuelles.

PLIOHIPPIUS

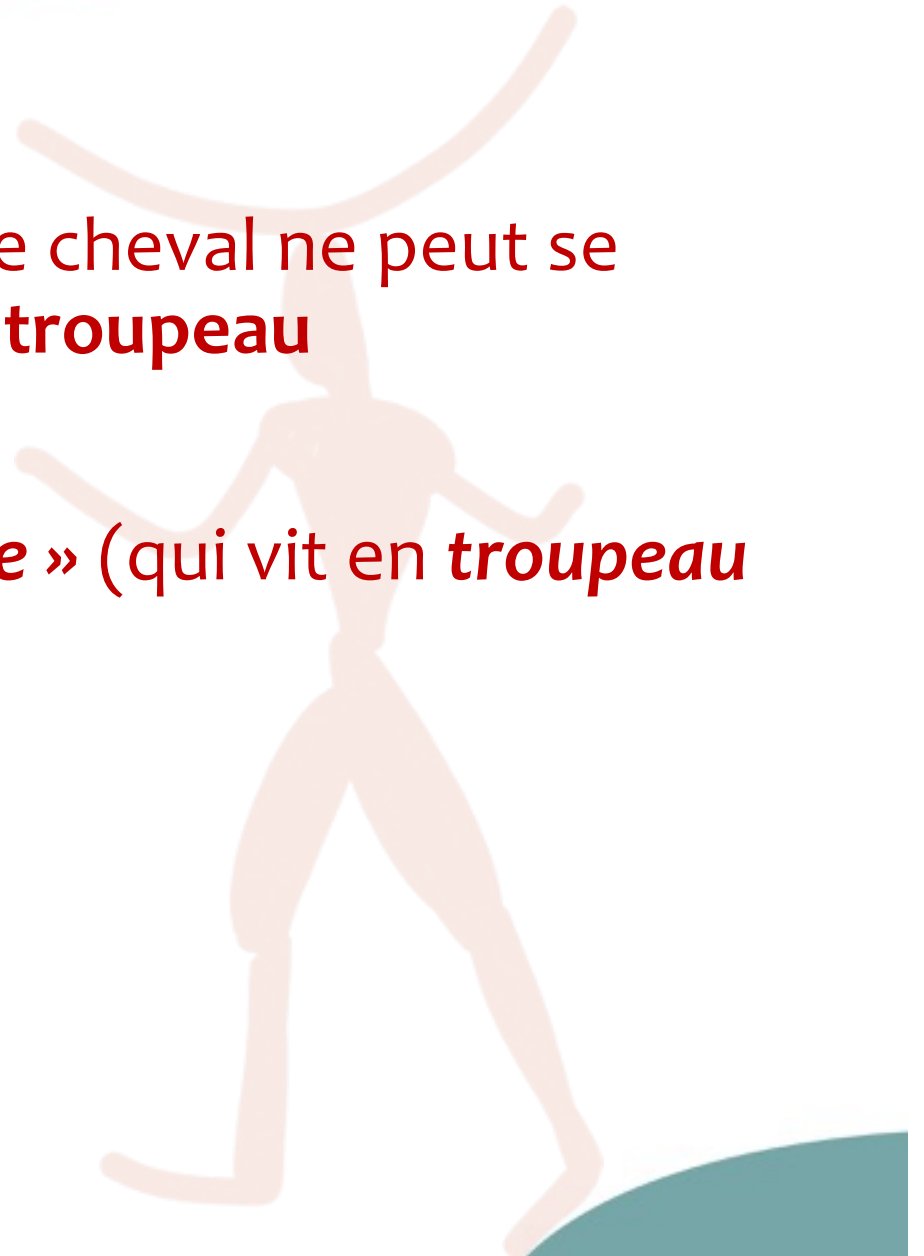
Ancêtre direct du cheval actuel, dont il avait globalement les proportions, *Pliohippus* vivait il y a environ 6 millions d'années. Il mesurait 1,22 m au garrot.

Comparons nos espèces...



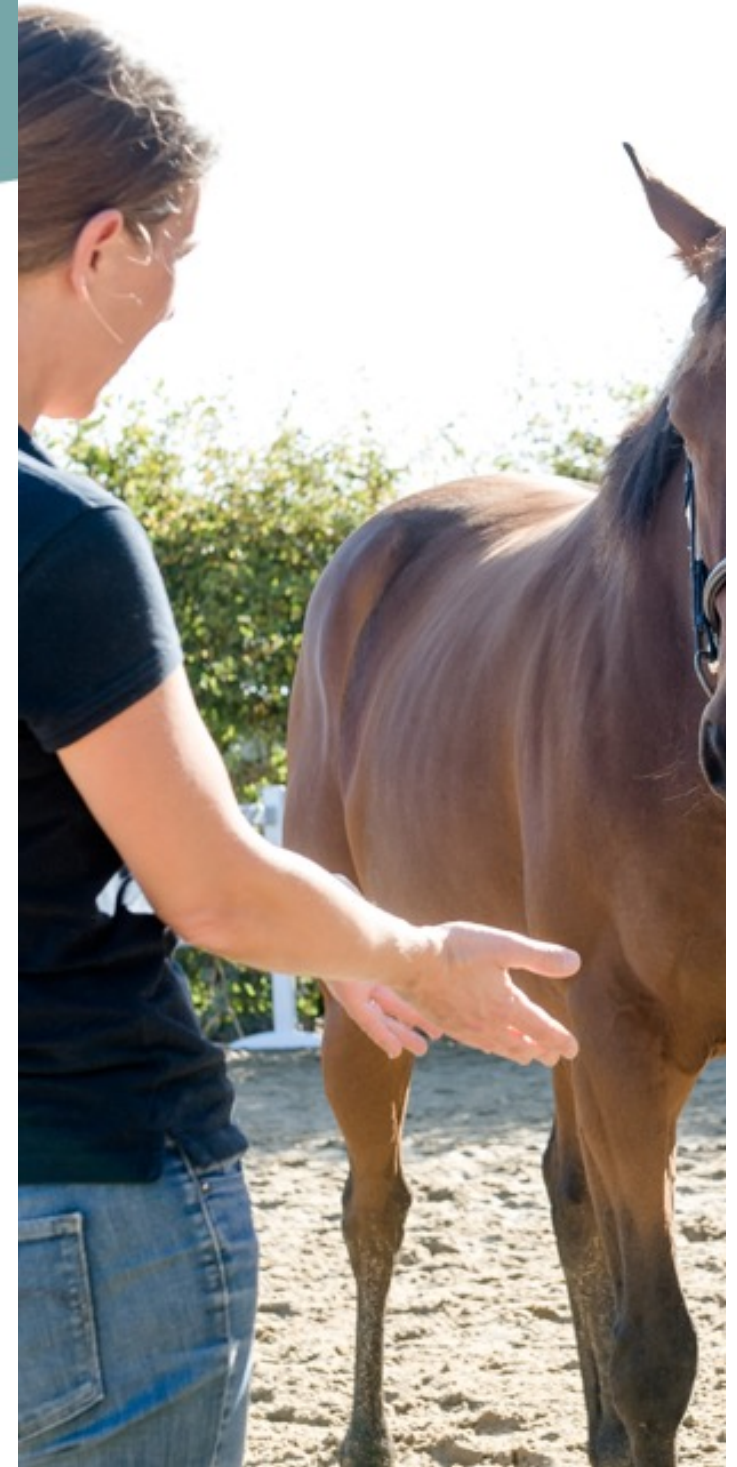
Espèce « grégaire »

- Pour garantir sa sécurité, le cheval ne peut se permettre de vivre sans le **troupeau**
- C'est une espèce « **grégaire** » (qui vit en **troupeau organisé, harde...**)



Générer la confiance

1. **AVOIR ENVIE : je le veux !**
2. **COMMUNIQUER : je le dis !**
3. **AGIR : je le fais !**



La confiance et le cheval

« Ici et maintenant »



L'avenir (*le temps*) n'est pas un sujet pour le cheval

Le cheval est dans *l'ici et maintenant* : dans l'instant présent !

A close-up photograph of a horse's hindquarters and tail. The horse has a light brown coat with white markings on its hind legs. The tail is dark and slightly blurred, suggesting movement. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage and a sandy ground.

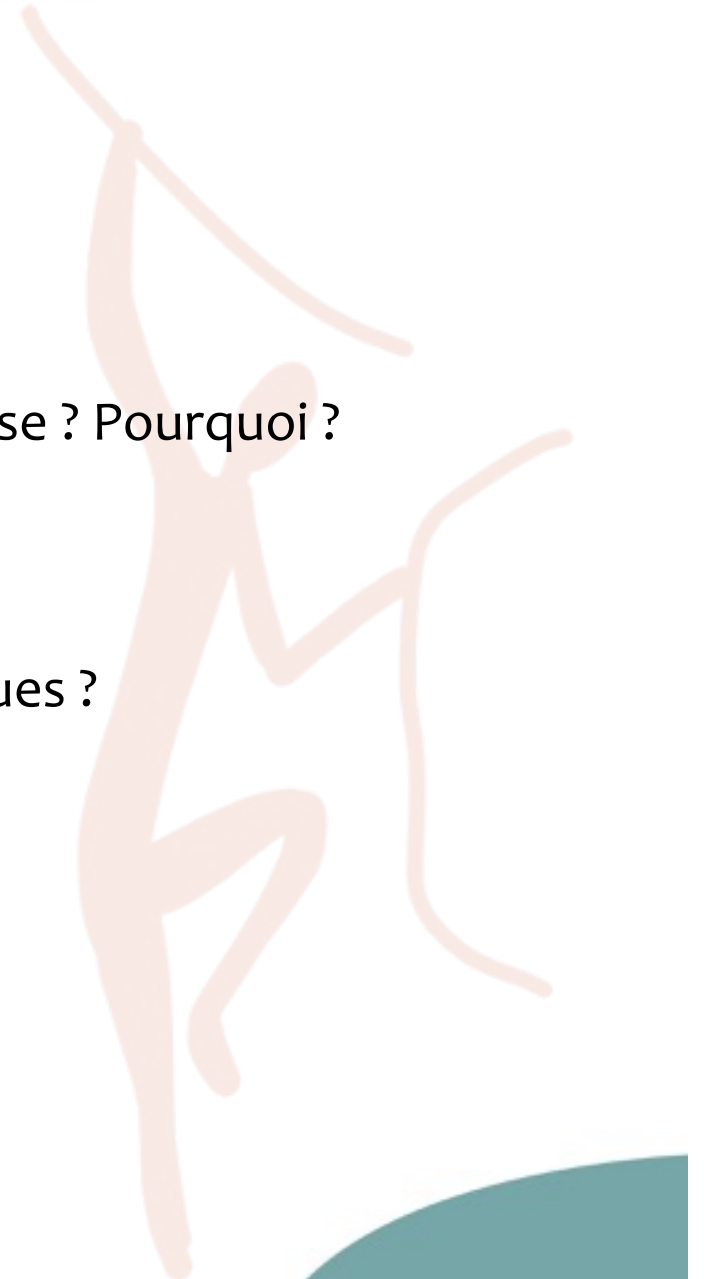
La confiance

- **Domestication**
- **L'intérêt du cheval-conseil pour notre exercice ici :**

Une page blanche disponible pour s'exercer, une page à réécrire à chaque fois...

Débriefing 1

1. Quelles émotions vécues ? Quels ressentis ?
2. A quel moment je me suis senti bien, heureux-se ? Pourquoi ?
3. Quels parallèles je fais avec des situations vécues ?



Le non-verbal...

Résurgo
L'ÉCOLE

Non-verbal

Tous les signaux que **mon corps** peut envoyer...

- Son de la voix
 - Débit de paroles
 - Gestes, mouvement
 - Vêtements
 - Débit de parole
 - Odeurs, parfum...
 - Nourrir les autres...
 - Distance (proche ou pas)
 - Contact physique ou non
- etc...



Non verbal

Exercice : à vos masques !

Vous annoncez un changement à un ami...

1. **Masque et fil de laine** *(les mains attachées derrière le dos)*
2. **Sans masque** et avec le fil de laine
3. Avec tous mes langages : verbal et non verbal !

Non verbal

Exercice : à vos masques !

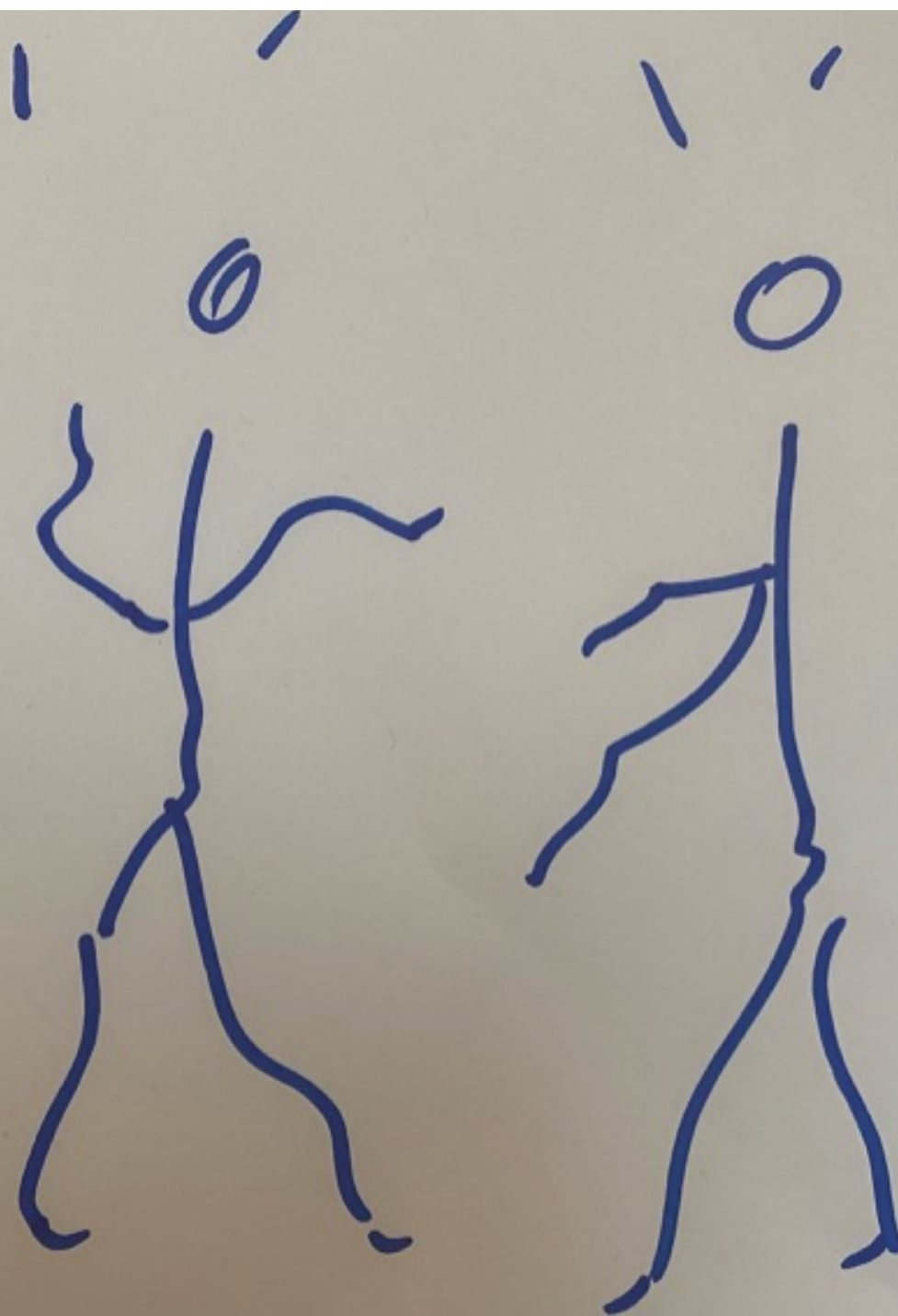
Annoncez un changement à votre équipe...

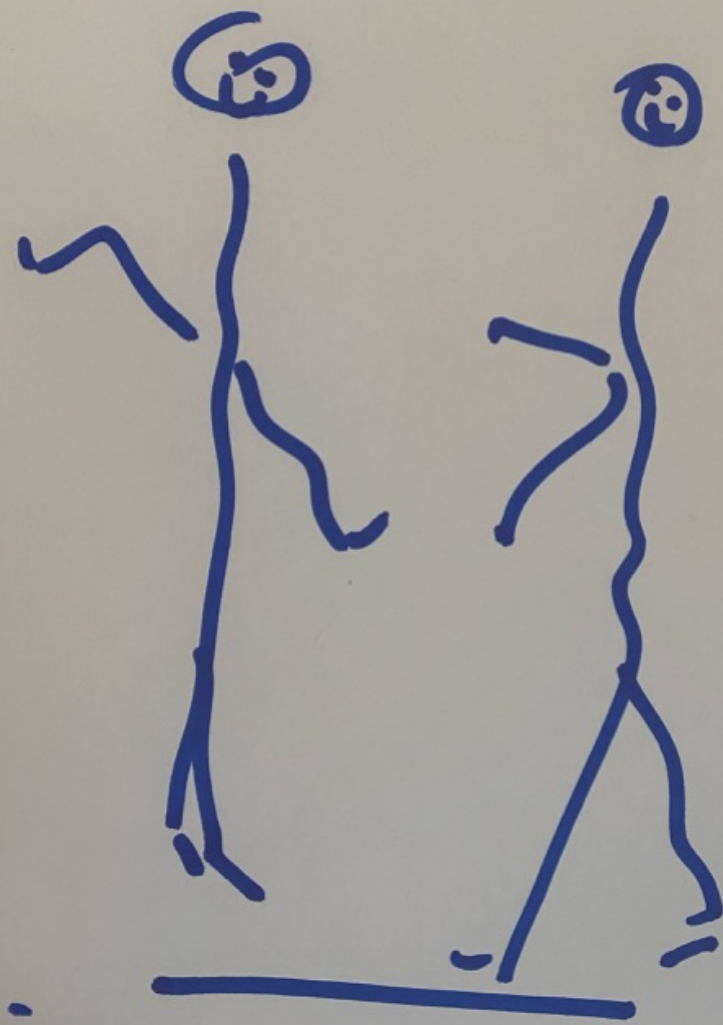
(partir d'un cas plausible ou réel)

1. Masque et fil de laine
2. Sans masque et avec fil de laine
3. Avec tous mes langages : verbal et non verbal !

fil de laine







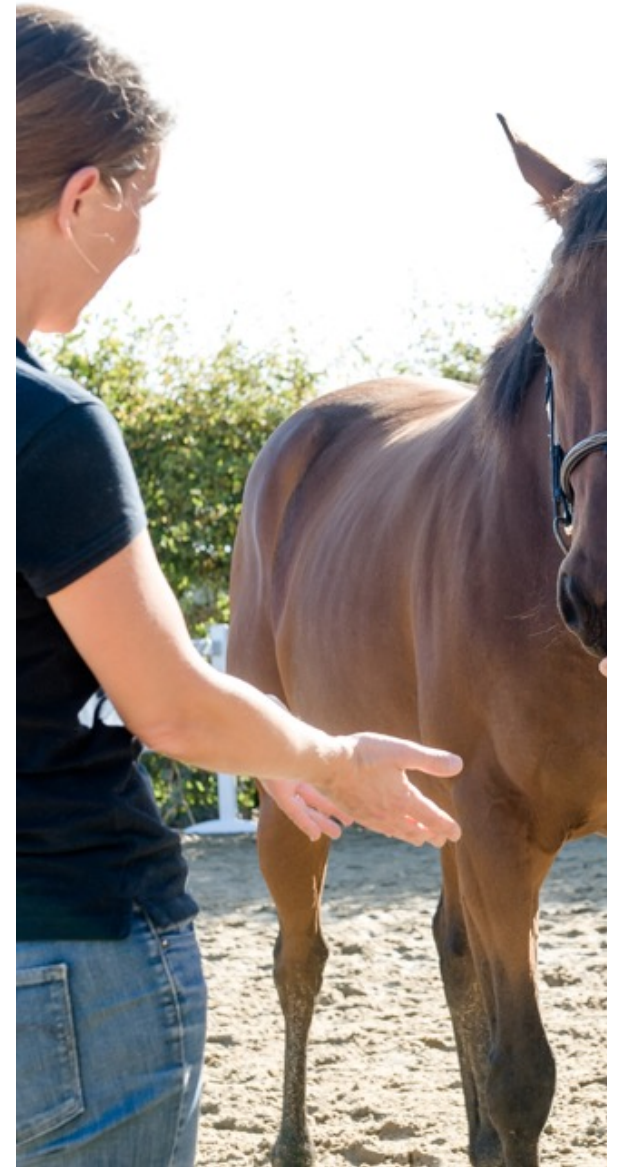
Pouvoir d'influence sur 4 thèmes

1. Le **mouvement** du cheval
2. La **distance** entre le cheval et nous
3. La **direction** dans un sens, dans un autre
4. **L'allure** et les niveaux d'énergie



Compétences relationnelles

- a) **Ecoute, observation du non verbal**
- b) **Assertivité, clarté**
- c) **Laisser faire / Délégation**
- d) **Lâcher prise, humilité**



L'assertivité

- Je suis calme et ferme
- Absence d'agressivité
- Apparaissent mes convictions
- Une dose d'émotion
- Je dégage une impression globale de force
- C'est une forme d'autorité
- Je vais convaincre...



4 compétences relationnelles !

1. « Ecoute », observation du non verbal

- Savoir décrypter
- Savoir reconnaître l'autre comme individu unique et respectable

2. « Assertivité » : formuler avec énergie sans crainte et sans agressivité...

3. « Laisser faire » : au moment où le mouvement est réalisé, je cesse d'agir = délégation.

- Résister à la tentation de trop « porter » dans la réalisation (demi-confiance...)
- Rester attentif ; lorsque c'est conforme : ne rien faire !
- *Je reste à ta disposition..., je ne suis pas sur ton épaule... !*

1. « Lâcher prise » : autorité pour et non autorité sur...

- Résister à tout désir de domination dans l'exercice de l'autorité
- Mais plutôt **faire autorité**.
- Rechercher l'adhésion



Plan d'action personnel

Ce que je veux faire où, quand, pourquoi ?

1. « Ecoute », observation du non verbal ?
2. « Assertivité » : formuler avec énergie sans crainte et sans agressivité...?
3. « Laisser faire » : au moment où le mouvement est réalisé, je cesse d'agir
= délégation ?
4. « Lâcher prise » ...?



Debriefing 2

- Ce que j'ai appris sur mon langage non-verbal ?
- Ce que je souhaite améliorer sur ma communication non verbale ?
- Dans quelle situation professionnelle en particulier ?

Pause déjeuner

Rĕsurgo
L'ECOLE

La communication non-violente

(CNV)

Résurgo
L'ÉCOLE

Les niveaux d'écoute

Niveau 1 : **déni**

Niveau 2 : **jugement**

Niveau 3 : **rationalisation**

Niveau 4 : **reformulation**

Niveau 5 : **écoute active !**

Communication non violente

pour gérer les conflits

1. VOICI LES **FAITS** : se mettre bien d'accord ensemble !
2. VOICI MES **EMOTIONS** : non négociable ; et les tiennes... ?
3. VOICI MON **BESOIN** profond, fondamental ; et le tiens... ?
4. VOICI MA **DEMANDE** : l'autre est libre de l'accepter... et toi ?

Exercice

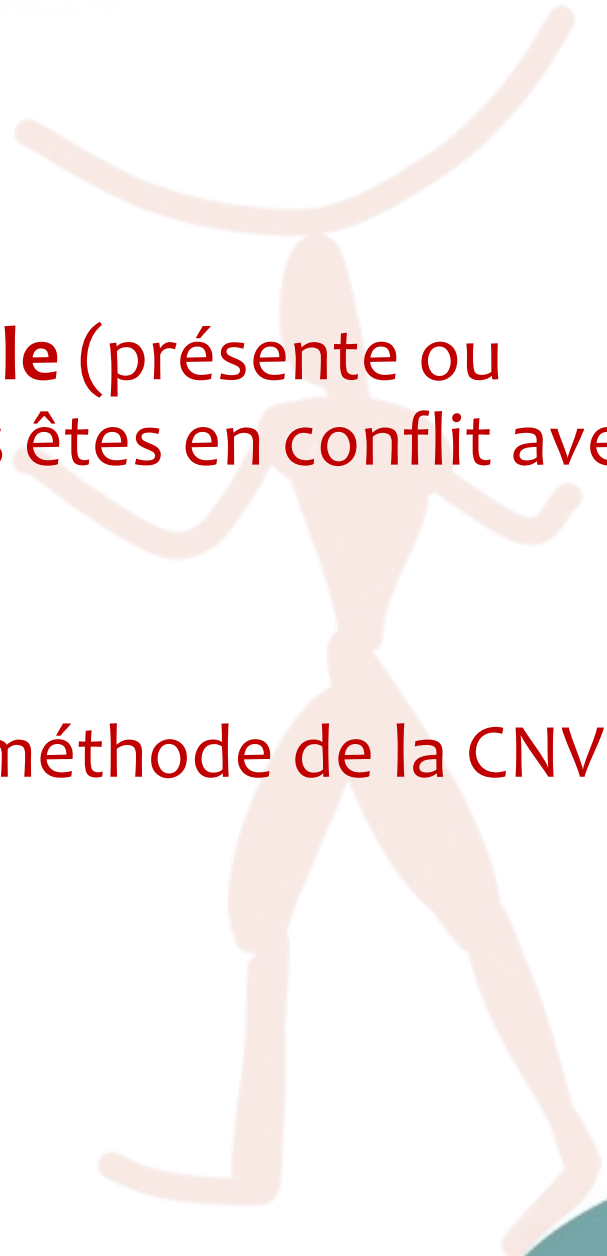
C.N.V.

- Vous avez organisé des vacances pour votre groupe d'amis !
- Lors du voyage, vous êtes déçu de la façon dont l'un d'entre eux se comporte avec le groupe en **ne respectant pas le partage des tâches** sur lequel il s'était engagé au départ.
- **Le 3^{ème} jour vous décidez de le lui exprimer calmement.**

Exercice

CNV

- Partez d'une situation **réelle** (présente ou passée) pour laquelle vous êtes en conflit avec quelqu'un...
- Menez l'entretien avec la méthode de la CNV



Exercice

médiation

- A partir d'un cas réel passé ou présent
- Vous menez un entretien entre deux membres de votre équipe
- Vous occupez le rôle de médiateur en vous basant sur la méthode de la CNV

Règles du jeu pour résoudre un conflit

- Dire « **Je** » quand je m'exprime
- Se dire les choses clairement avec « exigence mutuelle » et « bienveillance »
- Garder en tête une intention constructive !
- S'exprimer **chacun son tour** (tour de table)
- Ecouter l'autre **sans débat**, prendre des notes (sans le couper !)
- Donner **des exemples** concrets



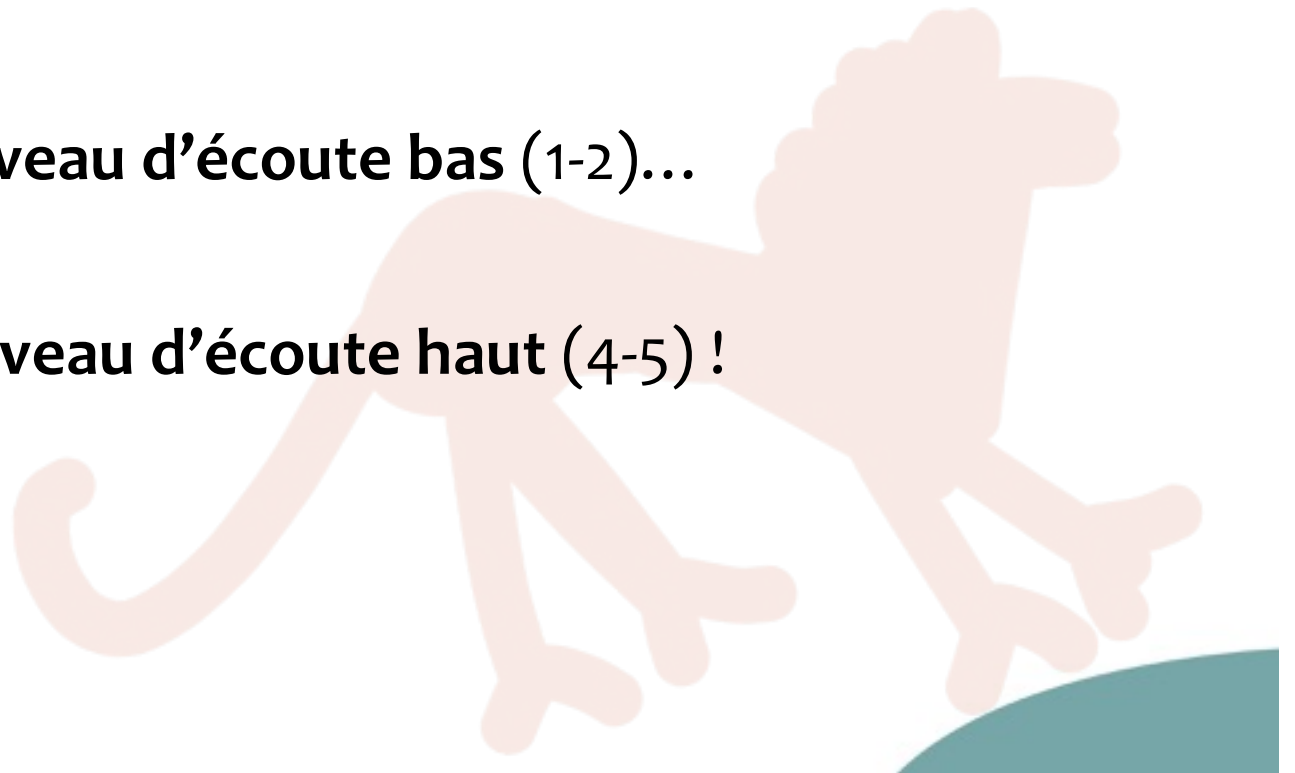
Exercice

niveaux d'écoute

Vous faites un « rappel » à votre collaborateur par rapport à un **manque de *reporting***.

Votre objectif est d'obtenir de sa part un *reporting* régulier et fiable. Il se justifie.

- Version 1 : avec un **niveau d'écoute bas** (1-2)...
- Version 2 : avec **un niveau d'écoute haut** (4-5) !



Plan d'action personnel

Méthode 3R « mon plan d'action »

Résurgo
L'ÉCOLE

Plan d'action personnel

MON PLAN D'ACTION PERSONNEL

Prénom Nom

	Qu'ai-je à faire pour être... ?	Comment ?	Quand ?
RELEVÉ.E 			
VIVANT.E 			
RÉUNI.E 			

Plan d'action collectif

MON PLAN D'ACTION POUR LE COLLECTIF

Prénom Nom

	Qu'ai-je à faire pour que mon équipe soit... ?	Comment ?	Quand ?
RELEVÉE 			
VIVANTE 			
RÉUNIE 			

resurgo-conseil.com
Suivez-nous sur les réseaux   
© Resurgo Conseil – Design graphique : juliettemanceau.com

Resurgo
L'ÉCOLE
ACCOMPAGNEMENT MANAGERIAL

Resurgo
L'ÉCOLE

Les acquis de la journée

QCM

Résurgo
L'ÉCOLE

Les acquis de la journée...